ÚSTŘEDNÍ ÚSTAV TĚLESNÉ KULTURY
tělovýchovná zařízení ČTO

PŘÍLOHA METODICKÝCH LISTŮ JÓGY 2/78

Záznam ze seminářů pro cvičitele



Praha, Olomouc, Plzeň
září - říjen 1978

Ústřední ústav tělesné kultury v Praze

Příloha Metodických listů jógy
2/1978

Záznam přednášek ze seminářů pro cvičitele:

Praha 9. - 10. září 1978
Olomouc 15. - 17. září 1978
Plzeň 30. září - 1. října 1978

Přednášející: MUDr Mukund Bhole, zástupce rektora a vedoucí vědecké části G.S. College of Yogam Kaivalyadhama SMYM Samiti, Lonavle, Indie

Pořadatel: metodická komise Výboru jógy při ÚÚTK ve spolupráci s metodickými středisky v Praze, Plzni a Olomouci

K tisku připravili : PhDr Věra Knížetová
MUDr Věra Doležalová, CSc
Věra Macháčková

ve spolupráci s M. Raisovou a Ing. J. Müllerem, CSc

Recenzovali: doc. MUDr Ctibor Dostálek, DrSc, člen-korespondent ČSAV, ředitel Ústavu fyziologických regulací ČSAV

PhDr Zuzana Havrdová, Ústav fyziologických regulací ČSAV

RNDr Pavel Křivka, VŠCHT Pardubice

OBSAH

Předmluva 5

I. Vědomí jako výchozí pojem v józe 7

II. Ásány
Postavení a význam ásán v józe 9
Základní charakteristika ásán 9
Rozdělení ásán 11
Příklady použití nápravných pozic 13

III. Pránájáma
Prána a pránická aktivita 15
Pančaprána 20
Abeceda pránájámického dýchání 21
Některé pránájámické techniky (metodika nácviku) 22

IV. Cvičitel jógy a jeho přístup ke cvičencům 27

PŘEDMLUVA

Obsahem této v pořadí druhé přílohy Metodických listů jsou přednášky Dr. Bholeho na seminářích pro cvičitele jógy. Pro velký rozsah materiálů nebylo možné zachovat jejich úplné znění. Vybrali jsme se souhlasem autora pouze části, které považujeme za důležité a podstatné pro cvičitele. Proto zde nenajdete vše, co jste vyslechli jako přímí účastníci některého ze seminářů.

Předpokládáme, že jste se seznámili s obsahem první přílohy Metodických listů, která uvádí do jógické tématiky a definuje některé pojmy, které používáme sice často, ale ne vždy s plným pochopením jejich tradičního významu a fyziologického základu. Tato druhá příloha v určitém smyslu na první navazuje tím, že rozvíjí a přibližuje čtenáři některé obtížnější pasáže. Navíc obsahuje mnoho cenných metodických pokynů, které však nejsou hotovým programem, ale spíše nás podněcují k zamyšlení nad tím, zda vhodně a s přehledem zacházíme s jógickými technikami.

Obě přílohy tvoří do jisté míry celek a vzájemně se doplňují s tím rozdílem, že první je záznamem kursu pro rehabilitační pracovníky a orientuje se tedy především na možnosti využití jógy v terapeutickém, léčebném smyslu. Přesto se některá témata překrývala. Abychom se vyhnuli opakování, uvádíme vždy odkaz na přílohu prvou.

Za pořízení původních záznamů děkujeme St. Fischerovi, V. Staňkové a J. Kalivodovi, prom.psych.

Než začneme číst první řádky, připomeňme si přístup k jógickému poznání a informacím, který Dr. Bhole při každé příležitosti připomínal: " Jógické poznání není poznatek, který zapíšeme do notesu a mechanicky, nekriticky, bez vlastního hodnocení a zpracování předáváme dál jako pouhou informaci. Předávat bychom měli vždy jen svou vlastní zkušenost, svůj vlastní prožitek. Je to jako když dostaneme k používání zlatý šperk. Chceme-li mít jistotu, že to není jen pozlacené stříbro, musíme se přesvědčit o jeho ryzosti. A chceme-li navíc, aby nám šperk vyhovoval a odpovídal naší individualitě, musíme ho nejdříve upravit pro vlastní potřebu. Teprve pak nám může být skutečně k užitku. Stejně tak je tomu, pokud jde o to, jak přijímat jógické poznání."

PhDr Věra K n í ž e t o v á,
předsedkyně metodické komise
Výboru jógy při ÚÚTK

VĚDOMÍ JAKO VÝCHOZÍ POJEM V JÓZE

V jógické terminologii se pro vědomí či uvědomování si užívá pojmu ČITTA.

Vědomí může být buď ve vyváženém stavu anebo ve stavu nevyváženém, rozrušeném. Cílem jógy je právě dostat se z nevyváženého stavu vědomí do stavu vyváženého, rovnovážného.

Samozřejmě není naším cílem udržet se po celých čtyřiadvacet hodin denně v rovnovážném stavu; jakákoliv aktivita, ať volní nebo mimovolní, znamená, že nutně dochází k nějaké nerovnováze. Tato nerovnováha může být ovšem funkční: nenatáhneme-li pero, hodinky nepůjdou; nebude-li ve vedení rozdíl napětí, nebude jím procházet elektřina. A stejně tak pokud naše vědomí nebude vyrušeno z rovnovážného stavu, nebude se nic dít, ať už se to týká aktivity fyzické, emoční nebo intelektuální, ani nebudeme stimulováni k rozvoji. Nerovnováha tedy může být funkční, přirozená, v mezích normy, anebo nepřiměřená, taková, že funkce nestimuluje, ale narušuje, jako je to při některých chorobách.

Přesto tedy, že určitá nerovnováha je podmínkou jakékoliv aktivity, je nutné ji regulovat tím, že čas od času uvedeme naše vědomí do rovnováhy. Měli bychom se o to pokusit alespoň třikrát denně: ráno, než se dáme do práce, v poledne, kdy pracovní aktivita dosahuje vrcholu, a večer, než se uložíme ke spánku. Toto cvičení se nazývá TRIKÁLA JÓGA VHJÁSA /TRI = tři, KÁLA = denní účast, JÓGA VHJÁSA = jógické techniky/.

ČITTA se projevuje na úrovni somatické, emoční i intelektuální. Dění na těchto úrovních odráží stav vědomí v těle, jeho vyváženost nebo naopak nevyváženost. Dosáhne-li nevyváženost takového stupně, že ovlivňuje nepříznivě naši běžnou činnost, můžeme ji regulovat vhodnými jógickými technikami (např. nadměrnou aktivizaci nervového systému regulujeme relaxací).

Některé osobnostní typy jsou zvláště náchylné k nadměrnému vychýlení z rovnovážného stavu na kterékoliv ze tří uvedených úrovní, a pro ty je jóga především určena. Jsou to zejména lidé s vysoce vyvinutým intelektem, lidé silně citově založení a lidé náročně fyzicky pracující. U lidí s průměrnou dávkou intelektu, emocí i fyzické práce nehrozí takové nebezpečí přetížení na jedné úrovni a tím nadměrného vychýlení z rovnováhy.

Lidé, jejichž rovnovážný stav není narušen, zpravidla necítí potřebu věnovat se józe, stejně jako ti, kdož mají přirozenou, ať už vrozenou nebo vypěstovanou schopnost vracet se z aktivity (a tedy určité nerovnováhy) plynule zpět do do rovnovážného stavu. Jógické techniky mohou být tedy prospěšné zejména lidem, kteří jsou aktivní a nedovedou se sami dost dobře uvolnit.

Z toho, co bylo řečeno, plyne, že v józe nejde jen o tělesnou zdatnost a výkonnost, ale o zdatnost člověka na <u>všech</u> třech úrovních jeho osobnosti. Snažme se zapomenout na rovnici " jóga = tělesná zdatnost", jak to někdy

chápou lidé neznalí skutečného cíle jógy. Skutečným cílem jógy není nic jiného než nejvyšší integrace osobnosti - tedy integrace všech harmonizovaných složek osobnosti. Je nutno si uvědomit, že i nevyvážená osobnost může být v rovnovážném stavu na některé z uvedených tří úrovní - somatické, emoční nebo intelektuální, ale to ještě neznamená vyváženost osobnosti jako celku. Proto je pro nevyváženou osobnost nutné dostat se nejprve pomocí základních jógických technik do rovnováhy na všech úrovních a teprve z ní dospět k integraci.

Z hlediska psychofyziologického je veškerá činnost v těle řízena buď volně nebo mimovolně. Volní složka řídí procesy, které mohou být pod naší vědomou kontrolou (činnost kosterního svalstva, myšlenková aktivita apod.). Jógická terminologie má pro tuto složku termín IČČHÁŠAKTI (IČČHÁ = vůle).

Mimovolní složka řídí činnost, která obvykle nemůže být pod naší vědomou kontrolou a za niž odpovídá autonomní nervový systém (srdeční činnost, krevní oběh, funkce endokrinních žláz,trávení apod.). V jógické terminoligii odpovídá této složce termín KRIJÁŠAKTI (KRIJÁ = pohyb, činnost).

Působení obou uvedených složek se odráží na úrovni somatické, emoční i intelektuální. Jedna z funkcí, na níž se za normálních okolností podílejí obě složky řízení, jak volní, tak mimovolní, je dýchání. Proto také dýchání a jeho regulace pomocí jógických dechových technik - pránájámy, zaujímá klíčové postavení ve vývoji žáka jógy. Je to oblast, kde přechod od volních dějů k mimovolním je nejužší.

Běžná tělesná cvičení mají charakter volní činnosti (IČČHÁŠAKTI). V jógických technikách se uplatňuje i druhý činitel, KRIJÁŠAKTI, tedy mimovolní, autonomní složka. Měli bychom si být vědomi, kterou činnost provádíme vůlí a kterou bez zapojení vůle. Úkolem je přesunout postupně uvědomování od činností řízených vůlí k dějům mimovolním. Většina našich potíží, o jejichž nápravu budeme jógickými technikami usilovat, souvisí totiž s poruchami funkcí, řízených autonomním nervovým systémem (bolesti hlavy, astma, poruchy endokrinní sekrece atd.).

Rovněž poruchy na emoční úrovni mají úzkou souvislost s funkcí autonomního nervového systému a jeho prostřednictvím i s funkcí vnitřních orgánů; silná emoce může vyvolat zástavu dechu nebo vést až k srdečnímu záchvatu, jejím působením může dojít k náhlé břišní kontrakci apod. Souhrnně hovoříme o psychoneuroendokrinních mechanismech.

Volní a mimovolní složku rozlišujeme i na úrovni intelektuální: některé myšlenky máme pod kontrolou a dokážeme jejich pomocí zvládnout situaci i na ostatních úrovních - např. výše uvedenou silnou emoci. Jiné myšlenky mohou začít probíhat samovolně, vymknout se naší vědomé kontrole; nejsme schopni je vůlí zvládnout a ony nás mohou psychicky zcela vyvést z rovnováhy.

ÁSANY

Postavení a význam ásan v józe

Většina cvičitelů vyučuje v kursech ásany a někteří dělají dokonce rovnítko mezi ásanami a jógou. Pozice jsou sice důležité, ale není to celá jóga. Je to pouze její část, stejně jako chléb je pouze součástí naší stravy, i když velmi důležitou. A v některých kursech se ásany neprovádějí ani jako jógické techniky, ale spíše jako gymnastická cvičení.

Pro ujasnění významu ásan je nutno vycházet z cíle jógy, jímž je vyvážená a relativně stabilizovaná osobnost. Na tento cíl bychom se měli zaměřit a usilovat o jeho dosažení v nejkratším čase a s minimálním úsilím. Cíl je vysoký a přibližujeme se mu jen postupně pomocí různých jógických technik. K základním patří právě ásany, které tedy nejsou cílem jógy, ale prostředkem k jeho dosažení, zvláště v počátečních etapách výcviku. Podle dávných indických textů je ásana nezbytnou průpravou pro pránájámu a další jógické techniky.

Ásanám se učíme tak, jako se děti učí ve škole psát písmena. Všichni jsme se naučili jejich přesný tvar, ale kdybychom tak psali v dospělém věku, poslali by nás nejspíš k psychiatrovi.

Stejně tak ásany mají svou klasickou podobu, ale tu musíme přizpůsobit vlastní osobě. Sama o sobě nemá ásana smysl, stejně jako nedávají žádný smysl jednotlivé hlásky abecedy. Avšak pouze jejich pomocí se nám stane srozumitelným souvislý text. Hlavní není znalost hlásek - i když se bez ní neobejdeme -, ale poznání, které získáváme četbou. Člověk, který nepochopí, že ásany jsou především cestou k poznání vlastního já, se sice může naučit jednotlivá písmena, ale nikdy nebude umět číst a čerpat ze čteného.

To, jak cvičitel použije ásan při výcviku, je přímo úměrné stupni jeho vlastního vývoje. Porozumí-li principu ásan, nebude se honit za tím, aby jich znal stovky; k dosažení žádoucích výsledků vystačí s poměrně malým počtem základních ásan a jejich obměn. Stejně tak nemá z hlediska jógy žádný smysl provádění ásan jako dokonalých tělesných cvičení.

Základní charakteristika ásan

Abychom nezaměňovali ásany za gymnastická, někdy až akrobatická tělesná cvičení, provedeme si rozbor, z něhož vyplynou charakteristické znaky obou a tím i rozdíl mezi nimi.

Sportovní a gymnastická tělesná cvičení jsou orientována motoricky a mají nejčastěji určitý vnější cíl, např. výkon v některé sportovní disciplíně. Jóga naproti tomu vyžaduje orientaci senzorickou, nemá žádný vnější cíl, je zaměřena pouze na vnitřní procitování.

Je to takový okruh: zpočátku provádíme jógické techniky (ásany, pránájámu atd.) běžně volním způsobem, motoricky; pak začneme tuto činnost vnímat zevnitř těla. To nás zavede nejen k vnímání pocitů ze zapojených svalů, ale i z vnitřních orgánů. Když činnost změníme, v těle se začne odehrávat něco jiného a my zaznamenáváme změnu pociťovaného. Tak získáváme stále lepší schopnost "vnímat se z vnitřku" a poznávat se lépe pomocí toho, co obecně nazýváme senzorickou orientací. Dalším stupněm je vnímání změny v zabarvení (kvalitě) vědomí - tak se dostáváme prostřednictvím toho, co se v nás děje, až ke svému bytí. Z vědomí bytí se pak můžeme dostat k jeho ovlivňování.

Místo toho se však někdy chybně spíše ztrácíme v technice různých jógických postupů. Zaměřujeme se na to, kterou částí těla se v určité ásaně dotknout podložky a na jiné podružné detaily.

Získávané vnitřní vědomí může být dvojího typu. Buď máme vědomí svalů v činnosti, v akci - tak je tomu při sportovních a gymnastických tělesných cvičeních, anebo vědomí svalů uvolněných (v ásanách pasivně protažených) a impulsů z vnitřních orgánů - tak je tomu v józe.

Pokusíme se nyní zaznamenat zevnitř, prociťování, rozdíl mezi svaly v napětí a svaly uvolněnými.

Cvičení: Napneme pravou ruku, levou necháme uvolněnou. Prociťujeme rozdíl mezi pocity z aktivních svalů pravé ruky a relaxovaných svalů levé ruky. Snažíme se tyto pocity rozlišit.

Když jsme si ověřili schopnost prociťovat uvolněné svaly, přejdeme k dalšímu cvičení, které je klíčem k pochopení toho, co je z hlediska svalové činnosti pro ásany charakteristické.

Cvičení: Necháme jednu paži úplně pasivní a druhou rukou ji protahujeme. Uvědomujeme si pocity, které vznikají v protahovaných, ale zcela uvolněných svalech.

(Totéž lze procítit např. v PAŠČIMOTANÁSANĚ: necháme trup klesat do předklonu - nepředkláníme se aktivně! - a prociťujeme protahování uvolněných zádových svalů, sledujeme, jaký typ pocitů vzniká.

Jsme-li už dostatečně vnímaví, zjistíme, že pasivní protahování vede k lepší svalové relaxaci. Jedna ásana se tak stává jakoby "rozcvičkou" pro ásanu další, protože při ní vycházíme už z uvolněnějšího základu.

Pro dokonalejší pochopení rozdílu mezi ásanami a tělesnými cvičeními charakteru sportovního i gymnastického provedeme znovu srovnání různých typů tělesné aktivity. Pokud nezískáme v tomto směru dostatečnou vlastní zkušenost, nejsme schopni to cvičencům vysvětlit.

Cvičení: 1. Po 30 sekund provádíme opakovaně předklon a vzpřim. Jsme si plně vědomi svého těla. To je izotonická, opakovací aktivita.

2. Provedeme předklon, rukama uchopíme kotníky a přitahujeme trup k napjatým nohám. Celé tělo je v napětí - opět po 30 sekund. To je aktivita izometrická, výdržová.

3. Nyní necháme trup zvolna klesat do předklonu jeho vlastní vahou, jako by se předklon "vytvářel" sám. Setrváme v poloze opět asi 30 sekund a s klidnou pozorností vnímáme vnitřní dění. To je aktivita jógické ásany.

V prvních dvou cvičeních jsme vyvinuli usilovnou a výraznou volní svalovou činnost. Ve třetím předklonu jsme se nechali vést vnímáním vnitřních dějů. K tomuto typu aktivity patří ásany, při nichž je motorická aktivita minimální, ale je zdůrazněna složka procítování a vnímání - senzorická.

Zopakujme si tedy ještě jednou: sportovní a gymnastická tělesná cvičení jsou činnosti orientované motoricky. Ásany jsou jógické techniky orientované senzoricky. Nemají žádný vnější cíl, nesnažíme se o výkon, zůstáváme při jejich provádění relaxovaní a v tomto stavu získáváme ze svého těla celou řadu informací, které obvykle nevnímáme. Základní pravidlo říká, že mají být uvolněny všechny svaly, které nepotřebujeme nezbytně k tomu, abychom se udrželi v pozici.

Rozdělení ásan

Ásany dělíme na tři základní skupiny: meditační, relaxační a nápravné.

Meditační pozice jsou v podstatě varianty pozice v sedu; charakteristická je pro ně trojúhelníková základna a volně vzpřímený trup, symetrie a vyváženost hlavy, krku i trupu. Pozice se vyznačují tím, že jsou pohodlné a příjemné. Můžeme v nich bez úsilí a bez opory setrvat delší dobu nehybně.

Jako cvičitelům se vám může stát, že někdo, kdo zná už deset meditačních pozic, bude po vás chtít, abyste ho naučili ještě jedenáctou. To už je v nás - snaha dělat pořád něco dalšího. Tradice však říká, že jedna meditační pozice stačí. Někdo považuje za tuto základní polohu PADMÁSANU, jiný SIDHÁSANU.

Relaxační pozice (především ŠAVÁSANA a MAKARÁSANA) pomáhají tomu, abychom si uvědomili napětí v sobě a naučili se uvolnit je, a to nejen na úrovni somatické, ale i na úrovni emocí a intelektu. Tím se uvede v činnost oblast podvědomí, na povrch vyplouvají tenze a napětí v něm uložená. Ty se promítají na somatické úrovni, např. ve zvýšeném svalovém tonu. Toto zvýšení svalového tonu může však být pouze vnějším projevem původního napětí - z podvědomí. A znovu je třeba uvolňovat svaly. Tento proces můžeme opakovat. Relaxace pomáhá vytvářet cesty, jimiž se uvolňuje napětí z těla. Někdy není nutné uvolnění tenzí v pravém slova smyslu, ale postačí, když získáme jiný pohled a přístup k vlastním tenzím.

Pro lepší názornost tohoto tvrzení můžeme přirovnat naše vědomí k vzorně uklizenému obývacímu pokoji a podvědomí ke komoře, kam odklízíme bez ladu a skladu věci, které zrovna nepotřebujeme, které nám překážejí, nechceme je

mít pořád na očích, ale nejsme schopni rovnou je vyhodit, zbavit se jich. Když se pak jednou za čas rozhodneme pro generální úklid, budeme mít právě s tou neudržovanou komorou nejvíc práce.

Relaxace nám pomůže osvětlit tuto "komoru" našeho podvědomí, porozumět tomu, co všechno v ní je: potlačená přání, strachy, tenze, konflikty a s čím vším se aspoň jednou za čas musíme, ať chceme nebo nechceme, vypořádat, protože i kapacita takové komory má své meze.

Uveďme si ještě na příkladu význam onoho "osvětlení". V rohu tmavé místnosti leží stočený provaz. Z dálky vypadá v tom přítmí jako had a my se bojíme do místnosti vstoupit. Kus provazu představuje obsah podvědomí, přitlumené světlo je naše omezené porozumění sobě samým. Pomocí jógy nezměníme ani vzhled místnosti ani vzhled provazu. Změníme však přitlumené světlo na přímé a tak poznáme, že to, co jsme považovali za nebezpečního hada, je jenom kus provazu. Abychom to však poznali, musíme se obrátit dovnitř, a to je možné jen při relaxaci (o kterou bychom se měli snažit nejen při vlastních relaxačních pozicích, ale při všech ásanách).

Relaxace je důležitá v celém jógickém vývoji. Je abecedou, kterou potřebujeme nejen v devítiletce, ale i na vysoké škole. Provádí-li cvičenec pravidelně intenzivnější jógické techniky, např.deset cyklů pánájámy se zadržením dechu, zvyšuje se napětí v těle a vzniká potřeba relaxace. Proto musí cvičitel dbát na to, aby každý cvičenec zvládl relaxaci <u>samostatně</u>, vlastními silami. A to souvisí se způsobem nácviku i prováděním relaxace v hodinách jógy. Často se provádí jen "řízená relaxace": cvičitel dává pokyny, co je třeba postupně uvolnit, a cvičenec se to snaží provádět. Takový postup má hned dvě úskalí: za prvé při sledování pokynů zůstává mysl aktivní a nemůže se uvolnit. To má za následek, že tenze v podvědomí zůstanou nedotčeny. Za druhé se cvičenec může stát závislým na hlasu cvičitele a nedokáže pak relaxovat sám. Pro další vývoj je tato závislost překážkou.

Cvičitel by měl také vědět, že existují i nejógické relaxační techniky: masáž, hypnóza, ale např. i drogy. Ve všech těchto technikách se však uplatňuje vliv někoho nebo něčeho jiného, co způsobí, že se uvolníme. Veškerou aktivitu vyvíjí terapeut, masér, hypnotizér, anebo droga. Naše vlastní schopnost uvolnění se tedy nerozvíjí, ale potřeba uvolnění roste. Výsledkem je, že se stáváme stále závislejšími. Avšak jóga nás má závislosti zbavovat. Proto je třeba věnovat nácviku i provádění relaxace v hodinách jógy takovou péči.

<u>Nápravnými pozicemi</u> ovlivňujeme somatickou úroveň a jejím prostřednictvím opět i úroveň emoční a intelektuální. Pomocí pozic tohoto typu upravujeme hlavně základní nevyváženosti organismu. Proto by nápravné pozice měly být zařazovány především v prvních etapách

jógického výcviku. Je třeba s nimi pracovat systematicky, promyšleně a dostatečně dlouho, aby další jógické techniky měly pevný základ. Někdy působí v nervovém systému silný nevědomý odpor. Může se projevit např. funkční blokádou v páteři a pod. a následkem toho nepůsobí ásany tak, jak bychom předpokládali a chtěli. Potom musíme zvolit účinnější prostředky, např. KRIJÁ (tzv. očistné postupy).

Měli bychom pečlivě vážit, co který cvičenec potřebuje. Ásany nejsou vojenská rozcvička, při nichž všichni zvedají paže ve stejném úhlu a stejném rytmu. Lidé jsou různí. Musíme je přijímat takové, jací jsou a především pojímat každého jako celistvou osobnost a brát v úvahu všechny tři úrovně: somatickou, emoční i intelektuální. Proto musíme volit nápravné pozice podle celkového stavu cvičence a stále mít na zřeteli jeho nedostatky z hlediska vyváženého stavu.

Má-li např. někdo přirozeně uvolněné klouby, neprovádíme pozice, které jejich uvolněnost ještě zvyšují. Nesprávně volené ásany k ní mohou dokonce vést. A víme, že i příliš vysoký stupeň kloubní pohyblivosti může být chorobný. Lékaři hovoří o tzv. hyperflexibilitě. Musíme proto vést cvičence takovými technikami, které jsou v daném případě vyrovnávací a napomohou dosahování rovnováhy.

Příklady použití nápravných pozic

Všímejte si cvičenců v běžných denních situacích: jak chodí, sedí, stojí. Málokdo má páteř bezvadně vzpřímenou a vyváženou. Pokud je tento nedostatek funkční (nikoliv strukturální), můžeme jej pomocí nápravných pozic upravit. Umění cvičitele spočívá v tom, jaké ásany v tom kterém případě doporučit. K tomu je nutno mít alespoň základní anatomické a fyziologické znalosti. Na př. páteř má přirozené esovité zakřivení. Je tvořeno třemi oblouky: v oblasti bederní, hrudní a krční. Kterékoliv z těchto tří zakřivení může být porušeno. Může být buď větší nebo menší, než je žádoucí a vhodné. Páteř může však být vychýlena i do strany. To vše souvisí často s ochablostí nebo ztuhlostí svalů kolem páteře. Bolesti v zádech, s nimiž mnoho cvičenců přichází do kursů, mohou mít svůj původ právě v tom.

Špatné držení těla může upozornit i na nevyváženosti psychického charakteru. A protože tu existuje zpětná vazba, ovlivňujeme nápravnými pozicemi i tyto nevyváženosti.

Shrbení lidé trpí častěji únavou, pocity méněcennosti, viny, depresemi (ale i poruchami trávení, překyselením žaludku, bolestmi v hrudní části zad, mezi lopatkami; málokdy se u nich setkáme s poruchami krevního oběhu). Jim by měla být prospěšná BHUDŽANGÁSANA, ŠALABHÁSANA, DHANURÁSANA apod.

Naopak osoby s přehnaně vzpřímeným držením těla, přecházejícím až do prohnutí páteře vzad a do záklonu, trpívají spíše hyperaktivitou, a to opět na všech úrovních: somatické, emoční i intelektuální. Setkáme se u nich často s přeceňováním vlastní osobnosti, vysokým sebehodnocením, nespavostí (ale i vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami, cukrovkou, kolitidou a také bolestmi v krční a bederní páteři). Z ásan jsou pro ně vhodné PAŠČIMOTANÁSANA, HALÁSANA, PADAHASTÁSANA a také relaxační cvičení.

Při výběru nápravných pozic musíme ovšem přihlížet k širším souvislostem. U někoho se může vyskytnout víc problémů současně a jejich kombinace nedovolí použít určitou jógickou techniku, která by sice vyřešila jednu obtíž, ale zhoršila jinou. Např. u člověka v depresi máme dojem, že by bylo potřeba povzbudit činnost štítné žlázy pomocí SARVANGÁSANY. Ta by měla přes vnitřní orgány, konkrétně přes štítnou žlázu působit komplexně na celou osobnost. Jenže nemá-li takový člověk v pořádku krční páteř, SARVANGÁSANA by mu nejen prospěla, ale naopak mohla ublížit. Zvolíme proto MATSJÁSANU; ta prospěje jeho páteři a štítnou žlázu rovněž stimuluje.

- . -

K základním nápravným pozicím patří BHUDŽANGÁSANA. Často se však provádí nesprávně. Ukážeme si na jejím rozboru, v čem se nejčastěji chybuje.

HATHAJÓGA PRADIPIKA, základní text popisující jógické techniky, říká, že je to poloha těla, při níž je zvednuta hlava a trup až k pupku. To odpovídá i názvu pozice. Had tohoto jména měří 2 až 2 a půl metru, ale zvedá se jen do výše 20 až 30 centimetrů. Používáme-li v této pozici napjatých paží jako páky, zvedáme se relativně mnohem výš. Má-li však být pozice skutečně "kobrou", nesmí na rukou spočívat vůbec žádná váha. (Zejména při hyperlordóze může provádění pozice s nataženými pažemi tuto vadu zhoršit).

Dále: když skutečná kobra zvedne hlavu, zbytek jejího těla leží na zemi úplně uvolněný a může se dokonce i uvolněně pohybovat. Pohled směřuje rovnoběžně se zemí nebo spíše dolů. Naše pozice se tomuto vzoru často příliš nepodobá: zakláníme hlavu, tělo bývá od pasu dolů až po konečky prstů napjato. Takovou polohu ovšem sotva můžeme nazývat "kobrou".

Podobně můžeme rozebrat i další pozice.

PRÁNÁJÁMA

Prána a pránická aktivita

Veškeré jógické techniky, které v kursech učíme, jsou založeny na tom, co se nazývá prána (v tom smyslu, že podle jógických tradic všechny naše aktivity jsou směrovány a řízeny pránou).

Pokusme se ujasnit si, co je prána a pránická aktivita v těle. Co do struktury není žádný rozdíl mezi živým a mrtvým tělem. Při pitvě zjistíme stejné svaly, kosti, nervy jako v živém těle, a přece v mrtvém těle není nic, co charakterizuje život, co umožňuje aktivitu živého organismu. Podle jógy je veškerá činnost živého těla odrazem pránické aktivity.

V lékařské terminologii je možno chápat pránu zjednodušeně jako nervovou aktivitu v nejširším slova smyslu. Prána je univerzální termín a můžeme jej aplikovat na kteroukoliv úroveň těla: somatickou, emoční i intelektuální. V jednom starém indickém textu se kdosi ptá, jaké barvy je voda. Odpověď zní: ať dáš vodu do jakékoliv nádoby, přijme na sebe barvu této nádoby. V modré nádobě se bude zdát modrá, v zelené nádobě zelená - ale pořád to bude bezbarvá voda. Totéž platí o pojmu prány v józe. Můžeme ji aplikovat na somatické úrovni a vysvětlit jí všechny tělesné procesy. Na úrovni emoční jí můžeme vysvětlit všechny emoční procesy. Na úrovni intelektuální jí můžeme vysvětlit všechny intelektuální procesy.

Jedním z projevů prány na úrovni těla je dýchání. Není to pouze pohyb dýchacích svalů. Mrtvé tělo nedýchá, i když svaly jsou stejné jako v živém těle. Když budeme uvažovat o jógických technikách z tohoto hlediska, dojdeme nutně k hodnocení kvality této aktivity (její vyváženosti v různých částech těla, intenzity dechových impulsů, rychlosti jejich šíření apod. - viz dále). Nesmíme zapomenout, že naše tělo je psychofyziologická jednotka a že projevy pránické aktivity, kterou hodnotíme podle způsobů a kvality dýchání, svědčí současně i o aktivitě emoční a intelektuální. Tato vazba je tak úzká, že úpravou dechu ovlivňujeme i psychickou složku. Platí to samozřejmě i obráceně: máme-li strach, lekneme-li se, dýcháme jinak než jsme-li docela klidní. Přemýšlíme-li intenzivně o něčem, je naše dýchání jiné než při odpočinku po této intelektuální činnosti. Když se rozlobíme, změní se i vzorec dýchání: břicho se začne stahovat, hrudník rozpínat. Když emoce ustoupí, vrátí se i dýchací vzorec opět k normě. Když chceme zpívat nebo mluvit, musíme změnit vzorec dýchání, jinak bychom nevydali ani hlásku.

Náš dech může být takto ovlivňován třemi faktory: na somatické úrovni metabolickými změnami v těle, na úrovni emocí různými citovými výkyvy a v oblasti intelektuální našimi myšlenkami.

Nevíme vlastně přesně, jaký je normální vzorec dýchání, protože od narození na nás působí různé podněty zvnějšku, kladné i záporné (šoky, traumata, ale i choroby, infekce apod.) a jejich vlivem se vzorec dýchání stále mění. Může se změnit dočasně, např. při určité chorobě, může se změnit i trvale. A může se dokonce stát i genetickou informací předávanou potomkům. Např. u žen v posledních měsících těhotenství se břišní stěna nemůže pohybovat tak volně jako dřív; břišní dutina se stále více zaplňuje rostoucím plodem. Ovšem žena musí dýchat pořád. Proto impulsy z dechového centra působí hlavně v oblasti hrudníku. Tato skupinová zkušenost se zakódovala v genetické rovině a genetická informace se předává potomkům. Proto se u žen častěji setkáváme s hrudním typem dechu.

U mužů je to naopak. Mnoho mužů bylo dříve nuceno dělat těžkou fyzickou práci, např. zvedat a nosit těžká břemena. Při tom musíme zafixovat, znehybnit hrudník, čili jsme nuceni dýchat více břichem. I to se mohlo stát genetickou informací. Soudíme tak z toho, že u mužů se častěji setkáváme s břišním dechem. V józe se snažíme tyto genetické informace ovlivnit a docílit u mužů i u žen vyrovnání obou složek dechu.

Na počátku kursu musíme u začátečníků vždy v první řadě zjistit, jak dýchají a jaké dělají při dýchání chyby a podle toho postupovat. Důležité je vytvořit předpoklady pro nácvik jednotlivých pránájámických technik. Musíme postupovat přísně individuálně - to je vůbec jeden ze základních požadavků jógy.

Cvičení: V lehu na zádech a s nohama pokrčenýma v kolenou, s chodidly na podložce, položíme jednu ruku na břicho, druhou na hrudník a sledujeme, jestli obojí pohyb probíhá současně, simultánně. Všímáme si, jestli někteří cvičenci nevtahují při rozpínání hrudníku břicho - to je velmi častá chyba. Má za následek, že se do plic nemůže dostat další vzduch. Nikdy neprovádíme nácvik břišního a hrudního dechu odděleně; mohlo by to vést ke zmatkům a být špatným základem pro další cvičení. Špatný nácvik vede ke špatnému návyku, proto musíme této zdánlivě jednoduché části věnovat velkou pozornost a dbát, aby ji cvičenci zvládli dokonale, než vůbec pokračujeme dál.

Nyní se vrátíme k práně a pránické aktivitě z hlediska hethajógy. Začneme základními termíny, s nimiž se v této souvislosti v jógické literatuře setkáváme. Jsou to dvojice pojmů, týkající se dechu: ŠVÁSA - PRAŠVÁSA a PÚRAKA - RÉČAKA. (Viz též příloha Metodických listů 1/78, str. 21-22).

Cvičení: Vědomě, s volním úsilím provedeme třikrát hluboký vdech a hluboký výdech. To je ŠVÁSA a PRAŠVÁSA. Pak přestaneme na dýchání vůbec myslet. Dovolíme, aby dech probíhal zcela samovolně, spontánně, přestaneme jej vůbec ovlivňovat a jemně obrátíme pozornost ke vnímání pocitů uvnitř hrudníku a břicha. Vychutnáváme pocit rozpínání plic a a jejich plnosti, pak jejich vyprazdňování a smršťování, pocit prázdnoty v plicích. Nevnímáme proud vzduchu při vdechu a výdechu ani pohyb žeber a dýchacích svalů, nezaznamenáváme délku vdechu a výdechu. Vnímáme pouze pocity <u>uvnitř</u> těla a pokusíme se ustálit v tomto stavu podvědomí. To je PÚRAKA a RÉČAKA.

ŠVÁSA a PRAŠVÁSA je tedy <u>volní</u>, vůlí řízený vdech a výdech. Je to v podstatě děj orientovaný motoricky: hrudník se rozpíná, proud

vzduchu vstupuje do plic a zase vystupuje ven. Kdežto PŮRAKA a RÉČAKA je děj orientovaný na procitování. Při něm si nevšímáme vdechu a výdechu, ten probíhá samovolně, bez našeho vědomí asi jako ve spánku. Pouze procitujeme, jak se plíce střídavě naplňují a vyprazdňují.

Jako ve většině jógických technik i zde začínáme určitou činností, určitou akcí (vdech - výdech), ale od akce samotné přecházíme postupně v průběhu praxe k jejímu procitování, až se dostaneme k otázce, kdo to všechno procituje. Říkáme: Já dělám to a ono, já cítím to a ono. Za všemi činy a pocity je vždy naše já. Pokud se zaměřujeme pouze na to, co děláme, účinek je vždy mimo nás, vně. Začneme-li dění procitovat, dostáváme se postupně k našemu vnitřnímu světu, k našemu já. Proto jsou téměř všechny jógické techniky orientovány senzoricky, na procitování. Vývoj člověka v józe má jít právě od činnosti, od akce samostné k jejímu procitování, až se dostaneme k úrovni samotné existence, bytí. Nesnažíme-li se procitovat to , co děláme, nemůže nám jóga nic dát.

O dýchání musíme ovšem uvažovat i z hlediska aktivity dechového centra a toho, jak probíhá vdech a výdech. V jógické terminologii hovoříme o pránické aktivitě a dvou způsobech jejího projevu, příjmu a výdeji, PRÁNĚ a APÁNĚ (viz dále v části o PANČAPRÁNĚ).

Na somatické úrovni se aktivita dechového centra projevuje jako dýchání, tedy pohyby dýchacích svalů. Tato činnost by měla odpovídat příkazům, které dává dechové centrum. Ale může se stát, že část této aktivity se cestou z dechového centra k vlastním dechovým orgánům " ztratí ", jakoby někde v těle zabloudí, a při dýchání se pak uplatní pouze její část. Ukažme si to na příkladu. Na jabloni napočítáme sto jablek. Ale když je chceme na podzim sklidit, zjistíme, že dvacet plodů mezitím shnilo nebo je zničil hmyz a ptáci, deset spadlo pod strom a sebraly je děti, a tak sklidíme jenom semdesát plodů. A teď aplikujeme tento příklad na naše úvahy o dechu. V dechovém centru, tedy na úrovni mozku je dechová aktivita stoprocentní . Ale když se má projevit na somatické úrovni, tedy v akci dýchacích svalů při vlastním dechu, dejme tomu dvacet procent této aktivity se působením různých emocí - kladných i záporných, různých šoků a jiných vlivů - zablokuje, deset procent použijeme jinak a při vlastním dechu pak působí pouze 70 procent této aktivity dechového centra. A přitom právě dechové centrum a jím vyvolané vzruchy rozhodují o kvalitě našeho dechu. Chceme-li tedy ovlivnit dech, nestačí zaměřit se pouze na ovlivnění dýchacích pohybů, ale z této somatické úrovně musíme postupně přejít na úroveň senzorickou a přes ni v konečné fázi až k řízení aktivity samotného dechového centra. Jógickou terminologií řečeno musíme přejít od ŠVÁSY a PRAŠVÁSY (vdechu a výdechu), které vnímáme na povrchu těla jako pohyb dýchacích svalů, k PŮRACE a RÉČACE,

které jsou vnímáním z receptorů uvnitř plic. Proto se při pránájámě nemáme sledovat v zrcadle, ale naopak zavřít oči, zapomenout na svaly v obličeji a zaměřit pozornost cele dovnitř. Podaří-li se nám to, získáme zcela nový druh poznání a novou informaci. Bude to informace o autonomních pochodech, které probíhají v těle bez naší vůle, o tom, co se v józe nazývá, jak už jsme vyložili dříve, KRIJÁŠAKTI. Musí nám být jasné, že v pránájámickém dýchání je náš přístup orientován spíše senzoricky, pocitově, a to musíme také vštípit cvičencům.

V souvislosti s pránou hovoříme o kanálech, jimiž se prána šíří. Jedny nazýváme NÁDÍ, druhé MARG. Rozdíl mezi nimi je nepatrný. Obě slouží stejnému účelu - pohybu prány. MARG můžeme přirovnat k dálnici se silným provozem, NÁDÍ k silnicím s menším dopravním ruchem.

Nejdůležitějšími cestami pránické aktivity v těle je přední a zadní, pravý a levý kanál. V přední části je většinou aktivita větší; při dýchání se víc pohybuje přední část hrudníku, kdežto zadní část je téměř nehybná. I když je tato nerovnováha podmíněna anatomicky (vzadu jsou žebra pevněji připojena k páteři), je obvykle z nejrůznějších příčin větší, než odpovídá možnostem a my se musíme snažit o její vyvážení. Proto je mnoho ásan a jógických technik zaměřeno na to, aby se zvýšil dýchací pohyb (a zejména jeho procilování) v zadní části hrudníku (PAŠČIMOTANÁSANA, HALÁSANA, JÓGAMUDRA). V klasických textech se říká doslova, že cílem těchto ásan je přinutit pránu, aby proudila i zadním kanálem.

Ovšem účinky pránické aktivity se projevují v celém těle a my se musíme naučit vnímat ji všude a vědět jak ji ovlivnit.

Cvičení: V uvolněném sedu se snažíme procilovat pránickou (= dýchací) aktivitu v přední a zadní části těla. Pohyb dýchacích svalů kontrolujeme zpočátku tím, že jednu ruku položíme na břicho a druhou na bederní oblast zad. Pak porovnáváme obdobně, tj. pod rukama pohyb hrudníku na úrovni mezi lopatkami. Dýcháme přirozeně, dech nijak neovlivňujeme, necháme jej probíhat automaticky, jenom procilujeme pohyb rukou na přední a zadní části trupu.

Tělo si ovšem můžeme představit rozdělené nejen na přední a zadní část, ale i na levou a pravou polovinu, tedy celkem do čtyř kvadrantů. Pak sledujeme, zda je pránická aktivita ve všech kvadrantech stejná, popř. jak pomoci cvičencům, aby se ve všech čtyřech kvadrantech vyrovnala, tj. aby pocilovali stejnou aktivitu ve všech čtyřech kvadrantech. Tento přístup nám ukáže různé jógické techniky ovšem v docela jiném světle.

Cvičení: V uvolněném sedu se nyní snažíme procilovat pránickou aktivitu v levé a pravé polovině těla. Pro kontrolu položíme ruce na hrudník se stran. Kdo pociluje v jedné části větší aktivitu, provede TRIKONÁSANU; aktivita se tlumí v té části, na kterou se ukláníme, a stoupá na straně, kterou úklonem protahujeme. Pak necháme pozici, aby působila a zjistíme, že už poloha sama ovlivňuje tuto aktivitu. Potom se vrátíme do původní vzpřímené polohy a kontrolujeme, nakolik se aktivita v levé a pravé polovině hrudníku vyrovnala.

Abychom pochopili, co je intenzita pránické aktivity a co znamená její vyváženost, uvedeme ještě jeden příklad. Představme si váhy se dvěma

rameny. Není-li na miskách žádné závaží, je ručička na nule, v klidové poloze, bez jakékoliv aktivity. Takový je stav člověka, který se začíná seznamovat s jógou. Zatím nemá žádné vědomí toho, co se děje v jeho těle. Když položíme na jednu misku závaží, ručička se vychýlí. A totéž děláme v kursech tím, že učíme cvičence vnímat, co se děje v těle, učíme je onomu "vnitřnímu vědomí", aby byli schopni procítit stav své vnitřní váhy se čtyřmi miskami, tedy se čtyřmi kvadranty. Když získají toto vnitřní vědomí, budou schopni posoudit, která miska je víc zatížena, v kterém kvadrantu je aktivita větší, a pokusit se o její vyrovnání. Když na váhách zatížíme jednu misku kilogramovým závažím a ručička se vychýlí, docílíme rovnováhy tím, že na druhou misku položíme stejné závaží. Ručička se vrátí zpět do výchozí polohy, je opět na nule, ovšem už to není neaktivita jako na začátku: váhy jsou v činnosti, obě misky jsou zatíženy - ale jsou zatíženy rovnoměrně, jsou tedy vyvážené. Totéž děláme v józe tím, že zvýšenou aktivitu v jednom kvadrantu "vyvážíme" nějakou jógickou technikou: ásanou, pránájámou, krija, o níž předpokládáme, že její účinek bude roven zvýšené aktivitě. Většinou se nám nepodaří odhadnout zcela přesně potřebnou dávku. Jako bychom na váhách použili závaží o něco těžší a ručička se vychýlila opačným směrem. Musíme tedy připojit další techniku a pokračovat tak dlouho, až se aktivita ve všech čtyřech kvadrantech vyrovná. Nejde tedy o neaktivitu, ne-činnost; dokonce je teď aktivity víc než na začátku, když k nám žák přišel, ovšem je rovnoměrná ve všech čtyřech kvadrantech. To se tedy děje v těle při provádění různých jógických technik - obrazně řečeno ručička se pohybuje na jednu nebo na druhou stranu tak dlouho, dokud se zátěž zcela nevyrovná. Může se ovšem stát, že misky se ustálí až při zátěži 10 kilogramů - aktivita roste. Proto je v józe tak důležitá relaxace; z vysoké aktivity se musíme umět znovu vrátit na nulovou úroveň.

Jak jsme už řekli, dechové centrum má dvě části, vdechovou a výdechovou. Do celého těla se neustále šíří vzruchy buď z jedné nebo druhé části. Představme si tyto vzruchy z dechového centra jako vzduch, který vháníme hustilkou do míče. Míč se začne rozpínat do všech stran. Stejně by se mělo začít i tělo rozpínat rovnoměrně do všech stran, měli bychom to cítit v hrudníku i břiše současně. Ale v míči může být vada materiálu - třeba skrytá, ani o ní nevíme. Jeho stěna může být někde slabší a jinde silnější. Při hustění se pak míč v jednom místě vyduje víc a jinde méně, stěna v tom místě zůstane tuhá, nepružná, míč se roztahuje nestejnoměrně. Právě tak tomu může být v našem těle. Např. jsme se lekli, došlo k emočnímu podráždění a tím k prudké kontrakci břišní stěny. Vzruchy z dechového centra přicházejí dál, hrudník je přijímá nerušeně, ale v břišní dutině jsou vlivem emoce blokovány. Výsledkem je narušené dýchání, které může přetrvávat i po odeznění původního emočního podráždění.

I když tedy přicházejí impulsy z dechového centra nerušeně, mohou je ovlivnit somatické, emoční nebo intelektuální bloky. Snažíme se tyto bloky odstranit, aby podněty proudily volně do celého těla. Teprve pak můžeme docílit správné dýchací (= pránické) aktivity, tj. projevující se spontánně ve všech čtyřech kvadrantech břicha i hrudníku, tedy vpředu i vzadu, vlevo i vpravo.

Učíme se působit na dýchání pomocí smyslových vjemů; sledujeme nejprve zrakem a hmatem, jestli se břicho i hrudník pohybuje současně. Posuzujeme, zda se tělo ustálilo ve stoprocentní pránické i apánické aktivitě (rovnováha příjmu a výdeje). Když se celý dechový cyklus dostane pod naši kontrolu, přestali jsme být otroky toho, co se v těle děje, a plně jsme toto dění ovládli.

Pančaprána (= pět projevů prány)

Než přistoupíme k praxi pránájámy, je nutno ujasnit si ještě tradiční jógické rozdělení pránické aktivity v těle, chápaném jako fyziologická jednotka. Podle Sankhrya systému se prána v těle projevuje pěti různými funkcemi, nazývanými PRÁNA, SAMÁNA, VYÁNA, UDÁNA a APÁNA. (Viz též přílohu Metodických listů 1/78, str.5-7.). Pro naše účely si tyto funkce osvětlíme ještě blíže na příkladech.

Např. PRÁNA znamená schopnost přijímat. Přijímáme tím, že něco vidíme, slyšíme, chutnáme, hmatáme, čicháme. Přijímáme však také určité emoce: někdo zpívá a my se při poslechu dostaneme do určité nálady, zpěv v nás vyvolá emoci. Nebo někoho potkáme a vzruší nás to - ať v kladném nebo záporném smyslu; obojí je emoce. Přijímáme i myšlenky. Ale patří sem i schopnost přijímat pocity zvnitřku, signály z našeho těla; pocítíme hlad a rozhodneme se, že něco sníme. Sedíme na přednášce a pocítíme potřebu vyjít ven, protáhnout se.

Podobně SAMÁNA, schopnost zpracování, asimilace není myšlena jen jako trávení ve fyziologickém smyslu, ale i jako zpracování cizích myšlenek, schopnost přizpůsobit cizí hypotézy, teorie, poznatky svému pochopení apod.

VYÁNA je totéž co v elektronickém systému mechanismus přenášení, transportu, oběhu, a zase nejen ve fyziologickém smyslu. Např. spatříme milou tvář, pocítíme sympatie a pocit začne cirkulovat: přenese se do našich myšlenek, názorů na druhou osobu, do způsobu chování (ale i do našich vegetativních reakcí!) -"obíhá" tak všemi funkcemi.

UDÁNA je schopnost využít toho, co jsme přijali: pomocí potravy se tělo vyživuje, udržuje při síle. V oblasti emocí je to určité uspokojení, v oblasti intelektuální poznání, moudrost, k níž časem dospějeme.

APÁNA je schopnost zbavit se všeho nepotřebného. Tělo vyloučí nestrávenou potravu, nepotřebné tekutiny. Myšlenek, které jsou nepotřebné, se

také musíme umět zbavit (ne je potlačit!). Právě tak se zbavujeme emocí - často mizí, aniž si uvědomujeme jak. Ale podobně jako do PRÁNY patří schopnost přijímat signál, z těla (senzorická složka), patří do APÁNY aktivita výdajová (volní, aktivní složka).

Abeceda pránájámického dýchání

Před nácvikem vlastních pránájámických technik je třeba připomenout, že všechny techniky musíme provádět s plným uvědoměním, s plnou pozorností, nic nesmíme dělat mechanicky. Mechanicky děláme v životě mnoho věcí: mechanicky jíme a vyměšujeme, mechanicky chodíme do práce, mechanicky milujeme i nenávidíme. V józe naopak musíme všechno dělat s plným vědomím. V každém okamžiku si musíme být vědomi, co se děje na různých úrovních: somatické, emoční i intelektuální. Žádný okamžik nesmí být v tomto sledu událostí opomenut. To je rozdíl mezi jógickou praxí a automatickými nebo zautomatizovanými pohyby. Mnozí z Vás znají možná NAULÍ, ale provádějí je mechanicky, bez uvědomění, bez procítění, a proto bez užitku.
U každého cviku se musíme na chvíli zastavit a uvědomit si, co jsme právě dělali, co hodláme dělat, co uděláme.

Dále je při pránájámě důležité, aby podbřišek byl lehce stažen, dýcháme spíše horní části břicha. Tento způsob je pro mnoho cvičenců zpočátku dosti obtížný a je třeba věnovat jeho nácviku velkou pozornost.

Obecně lze říci, že všechna dechová cvičení se mají provádět nejméně desetkrát, teprve pak se začne projevovat účinek.

Další důležitou zásadou je prodloužený výdech. Při stanovení poměru mezi délkou vdechu a výdechu se řídíme délkou výdechu. Je lépe říkat, že vdech má být poloviční dobou výdechu, než že výdech má být dvojnásobek doby vdechu.

Cvičení: Po hlubokém a rychlém vdechu pomalu a plynule vydechujeme. V duchu počítáme, jak dlouho výdech trval. Opakujeme dvakrát, vypočítáme průměrnou délku výdechu. Vdech by pak měl trvat poloviční dobu.

Pak použijeme pro srovnání opačný postup a řídíme se délkou vdechu a podle toho upravíme délku výdechu.

Zjistíme, že první způsob je přirozenější, fyziologičtější, méně náročný. Druhý způsob nám může zejména u cvičenců se slabší nervovou soustavou vyvolat různé potíže - bušení srdce, bolesti hlavy apod.

V některých učebnicích jógy se uvádějí různé poměry vdechu, výdechu a zadržení dechu. V klasických textech se o poměrech nikde nehovoří. Někdy může nekritické přejímání takových návodů působit vysloveně škodlivě, zejména u začátečníků.

Základním problémem je účinný výdech. Od dětství se učíme důkladně vdechovat a nejsme vedeni k důkladnému výdechu. Účinný výdech je naší slabinou, a přece dokonalé vyprázdnění plic je základní podmínkou toho, abychom se mohli dobře nadechnout. Patandžaliho Jógasútra hovoří napřed

o výdechu, potom o vdechu a teprve nakonec o zadržení dechu. I z lékařského hlediska je bezpečnější zaměřit se hlavně na výdech.

Cvičení: Intenzivně se nadechneme (ŠVÁSA) a zadržíme dech na tak dlouho, jak je to možné. Pak pořádně vydechneme (PRAŠVÁSA). To je nejógická zádrž dechu.

Pak necháme dýchání probíhat zcela přirozeně. Nejprve vnímáme rozpínání a naplňování plic (PÚRAKA) a v okamžiku, kdy jsou plíce plné, setrváme na okamžik v tomto pocitu a vychutnáme jej. Jakmile se dostaví první impuls k vyprázdnění, necháme plíce, aby se vyprazdňovaly a vnímáme tento děj (REČAKA). Takto se provádí KUMBHAKA, jógická zástava dechu. Stejným způsobem ji můžeme provést i na prázdné plíce, tedy po REČACE.

Některé pránájámické techniky

(Pokud byly podrobně popsány už v příloze Metodických listů 1/78, uvádíme odkaz na příslušnou stránku. Zde uvádíme hlavně pokyny týkající se vlastního nácviku jednotlivých technik).

AGNISÁRA (příloha 1/78,str.16)

Po výdechu zadržíme dech, břicho vtáhneme dozadu směrem k páteři a opět vytlačíme kupředu, až pocítíme protažení v břišních svalech. Pohyb opakujeme plynule, s plným vědomím, ne mechanicky, sledujeme jej pozorně z jedné krajní polohy do druhé, snažíme se procítovat, co se děje v těle. Je to jediná jógická technika, kdy vystrkujeme břicho aktivně kupředu.

Začínáme s prázdnými plícemi, pak to zkusíme s polovičním nádechem. Nepřepínáme - zpočátku se nám to nepovede víc než třikrát, čtyřikrát. Opakujeme vždy dvakrát a zrelaxujeme. Po uvolnění provedeme znovu, tentokrát už s 80 % nádechem a nakonec se 100 % nádechem, tedy s plnými plícemi.

KAPÁLABHÁTI (příloha 1/78, str.16)

Výdech provedeme prudkým stažením břišního svalstva směrem zdola nahoru, jinak je tělo pokud možno nehybné; zejména nezvedáme ramena. Úder má vycházet z oblasti pod pupkem. Položíme-li prst na pupek, měl by se při vyražení vzduchu nosem vtáhnout dovnitř. Po každém "úderu" se musí břišní stěna zcela uvolnit a vrátit do výchozí polohy, aby se plíce mohly znovu naplnit vzduchem, jinak bychom neměli při dalším úderu co vydechnout.

Provedeme nejprve s otevřenými ústy, abychom cítili, jak vzduch proudí ven. Pak ústa zavřeme a proud vzduchu necháme vycházet nosem. Cítíme-li odpor v krku, provedeme totéž v lehu na zádech, s nohama pokrčenýma v kolenou, s chodidly na podložce.

Začínáme 10 údery třikrát po sobě, postupně zvyšujeme podle individuálních pocitů cvičence. Zvyšování rychlosti a počtu úderů nesmí být na úkor správnosti jejich provádění a zejména na úkor relaxační fáze při vdechu. Zpočátku jsme schopni dosáhnout 10 úderů za minutu, postupně

se frekvence zvyšuje až na 120 úderů za minutu. Větší rychlost bychom neměli v kursech nacvičovat, ani se o ní zmiňovat. Naším úkolem je naučit správně technikucviku, dál už postupují cvičenci sami podle vlastních možností a schopností.

Mají-li cvičenci při nácviku potíže, přesvědčíme se nejprve, provádějí-li správně pohyby břišní stěny, jestli se břišní stěna po každém úderu dokonale uvolní, je-li dýchání prováděno jen dýchacími pohyby břišní stěny a ne pohyby celého těla. Důležité je také uvolnit celé tělo a zejména obličejové svaly, jak to platí pro všechnu pránájámu i ásany.

Když jsme zvládli techniku cviku, přejdeme od toho, co děláme, k procitování. Snažíme se procítit, jestli se něco děje i ve směru vertikálním (zdola nahoru). Sledujeme zvuk, který vzniká v nose: příliš silný zvuk příliš dráždí, slabší je vhodnějším podnětem. Vzduch má vycházet nosem plynule, bez odporu.

Dostaneme-li se na tuto úroveň, porozumíme názvu tohoto cviku. KAPÁLA znamená horní část lebky, BHA znamená záři, kdy nevidíme zdroj světla, ale pouze světlo samotné, jako např. před východem nebo po západu slunce, a ITI znamená to, co způsobuje, že tato část lebky září. Nejde tedy o druh břišního dechu, ale jeho účinkem je pocit záře v horní části lebky. Známe-li tento účinek předem, stane se, že si jej vsugerujeme. To může vést i k pocitům tenze a bolesti hlavy. Proto to má být vlastní zažitá zkušenost. U některých cvičenců se mohou účinky projevit i jinými pocity než pocitem záře.

Po ovládnutí techniky cviku se tedy řídíme významem názvu: necháme břišní pohyby, aby probíhaly spontánně, samy od sebe, a pokusíme se přejít od akce samé k jejímu procitování.

Některým cvičencům musíme dát ještě další pokyny. Zjistíme třeba, že zvuk se už zlepšil, ale že ještě příliš pohybuje celým tělem. Necháme je tedy položit ruce na kolena. Tím vznikne pevný trojúhelník a poloha se zpevní. Teprve až se podaří zmenšit pohyby těla, budou schopni procítit něco i v jemnější úrovni.

KAPÁLABHÁTI působí v úrovni horizontální, to jsou pohyby břišní stěny, a vertikální, to je pohyb prány zdola nahoru. Fyzickými pohyby uvádíme v činnost určité pránické proudy v páteři a tyto proudy pak působí uvnitř lebky.

Jako cvičitelé musíme znát vlastní jógický smysl každé techniky. KAPÁLABHÁTI je velmi účinná technika. Můžeme ji doporučit i astmatikům k pročištění průdušek nebo k uvolnění břišního svalstva a bránice při její ztuhlosti.

UDDYJÁNA (příloha 1/78, str.17)

Doslovný překlad názvu neznamená pouze vtažení břicha, ale něco jako raketu letící vzhůru. UDDYJÁNOU máme vyvolat pocit pohybu prány po páteři zdola nahoru až do středu mezi obočím.

Po výdechu uzavřeme hlasivkovou štěrbinu a rozepneme hrudník (bez vdechu, tzv. falešný vdech). Tím se břicho samo vtáhne dovnitř. Břišní stěna musí zůstat zcela volná, s relaxovaným svalstvem, bez pocitu tlaku a napětí. Cvičenec má pociťovat jakoby sání v oblasti mezi pupkem a stydkou kostí, jako by se podbřišek vtahoval dovnitř, dozadu a vzhůru.

UDDYJÁNU je možno provádět i nejógickým způsobem, jako tzv. Müllerovu techniku, známou i v medicíně: břicho vtahujeme silou, takže břišní stěna je napjatá, tuhá, Sání pociťujeme pociťujeme v oblasti krku, který se vtáhne dovnitř, svaly v obličeji jsou napjaté, obličej zrudne, cvičenec může pociťovat bušení srdce. Musíme umět oba způsoby přesně odlišit, abychom byli schopni posoudit, zda cvičenci provádějí cvik správně.

Teprve když zvládnou dokonale techniku provedení, vyzveme je, aby se nechali vést pocitem sání v podbřišku a sledovali, kam toto sání směřuje. Aby procitovali, co se děje v oblasti páteře. Měli by v ní pocítit určitou aktivitu, která postupuje po páteři stále výš, pokud ovšem nenarazí na nějaký blok. V tom případě se musíme nejdříve pokusit vyčistit tuto dráhu, uvolnit příslušný kanál pomocí ásan nebo jiných pránájámických technik.

UDDYJÁNU můžeme provádět v různých polohách, cvičenci si mají sami vyzkoušet, která jim vyhovuje nejlépe: ve stoji v mírném předklonu s rukama opřenýma o pokrčená kolena, nebo v lehu na zádech s nohama nataženýma anebo pokrčenýma v kolenou, s chodidly na podložce (v této poloze je nácvik nejsnadnější, popř. můžeme složit ruce za hlavou, aby se hrudník ještě lépe rozevřel). Můžeme ji provádět také v různých ásanách: v SARVANGÁSANĚ, VIPARÍTA KARANÍ, JÓGAMUDŘE atd.

LOMA - VILOMA (příloha 1/78, str.24)

Při střídavém uzavírání nosních dírek neklademe zbývající dva prsty (ukazovák a prostředník) na střed mezi obočím, jak se někdy v kursech učí. V józe usilujeme o to, aby aktivita vznikala v dolní části páteře a stoupala páteří vzhůru a tak se dostala až do středu mezi obočím. Položíme-li rovnou prsty na toto místo, vyvoláme tam sice aktivitu, ale je to aktivita místní, lokalizovaná, nemá žádnou souvislost, nevznikla v dolní části páteře a nestoupala jí vzhůru. U cvičenců se slabším nervovým systémem může takový postup vyvolat až napětí a bolesti hlavy. Je to jakási zkratka. Jako když letíme letadlem z Prahy do Brna, nemůžeme tvrdit, že tím jsme poznali celou oblast mezi oběma městy. Známe pouze výchozí a konečný bod cesty. Teprve kdybychom projeli celou trasu autem nebo prošli pěšky, můžeme hovořit o tom, že cestu známe. Často se stává, že lidé získají sice určitou

zkušenost, ale ve skutečnosti nezískali znalost, poznání. A my bychom se měli snažit jak o zkušenost, tak o poznání - o zkušenost založenou na tomto poznání.

UDŽDŽAJÍ (příloha 1/78, str. 25)

Sevřením krku v oblasti hlasivek klademe odpor vstupujícímu a vydechovanému vzduchu. Snažíme se procitovat dotyk vzduchu v této oblasti. Zvuk nemá vycházet z nosu, ale z krku, asi jako když hučí vítr v komíně, a má se postupně ztišovat, až jej nakonec vnímáme jenom my sami. Obličejové svaly mají být zcela uvolněny.

Místo sevření glottis může dojít k zúžení dýchacích cest až v oblasti nosu a zvuk pak vzniká vlastně chvěním měkkého patra. Je-li proveden správně, připomíná bzučení čmeláka s výraznými vibracemi. To už pak není UDŽDŽAJÍ, ale BHRÁMARÍ. V obou případech dochází ke stimulaci, která je při UDŽDŽAJÍ mírná, při BHRÁMARÍ intenzivní.

ŠÍTALÍ (příloha 1/78, str. 25)

Při nasávání vzduchu (což je akce, činnost) procitujeme současně i naplňování plic, (tedy PÚRAKU), a to obojí současně. Procitujeme sání, nikoli zvuk. Rychlý nádech stimuluje nervy a protože je to stimulace generalizovaná, působí i na srdce a u někoho může vyvolat srdeční potíže.

. - - .

V józe zacházíme s pránickou aktivitou dvojím způsobem: buď prodlužujeme výdech a tím ji zpomalujeme (UDŽDŽAJÍ, ŠÍTALÍ), nebo naopak výdech zrychlujeme (BHASTRIKÁ, KAPÁLANHÁTI). Konečné účinky by měly být prakticky stejné. Obojí směřuje k tomu, aby se pránická aktivita dostala do rovnovážného stavu.

Teď je otázka, komu doporučit jaké techniky. Člověku s lehkou depresí doporučíme KAPÁLABHÁTI. Cvičenci, který je spíše hyberaktivní, doporučíme UDŽDŽAJÍ. Při úvahách o volbě jednotlivých technik bereme vždy v úvahu celou osobnost cvičence. Někdo naváže se cvičitelem velmi snadno kontakt, jiný jen obtížně. A my se musíme naučit pracovat i s těmi, kteří nejsou vůbec schopni navázat s námi spojení.

Někdo chápe velmi rychle - tomu doporučíme BHASTRIKU, KAPÁLABHÁTI. Zpomalené dýchání by u něho vyvolalo spíše napětí. Jiný má pomalejší tempo, postupuje ve výuce pomalu. Pro toho je vhodné pomalé dýchání. Je to jako

při řízení auta. Některý řidič nedokáže jezdit pomalu. Při rychlosti 100 km/hod. ovládá vůz zcela bezpečně, ačkoliv se nám zdá, že nutně musí havarovat. Ale jemu taková rychlost vyhovuje, jezdí jí bezpečně a k nehodě u něho dojde spíš při pomalé jízdě. Druhý typ řidičů jezdí spolehlivě při rychlosti do 80 km/hod.. Jakmile ji překročí, ztrácí vládu nad vozem. Oba typy jsou normální, ale musíme respektovat toto jejich základní odlišné ladění. Pro první typ je vhodné KAPÁLABHÁTI a BHASTRIKÁ, druhý typ dosáhne vyváženého stavu spíše pomocí UDŽDŽAJÍ, ŠÍTALÍ nebo LOMA-VILOMA.

Cvičitel jógy a jeho přístup ke cvičencům

Do kursů přicházejí různí lidé a tak i jejich motivace bývá rozdílná. Někteří trpí frustracemi, úzkostmi, napětím a v józe hledají únik ze svízelných životních situací. Jóga však není pro bojácné slabochy, kteří se snaží něčemu uniknout. Pomáhá tím, že učí poznávat sama sebe, a to je velmi náročné, mnohem náročnější a obtížnější než poznávat někoho druhého.

Motivace dalších zájemců o jógu má spíše pozitivní charakter. Potřebují např. upravit určité zdravotní potíže: bolesti hlavy, sinusitidu, kolitidu, zácpu. Ti od nás očekávají nejen vedení, ale v podstatě i léčbu.

Další si chtějí uchovat tělesnou zdatnost nebo se naučit relaxovat a získat pocit dobré pohody.

Zájem jiných je spíše akademický - touží rozšířit své poznání, seznámit se s novým systémem a budou se chtít zmocnit všech jógických technik na úrovni intelektuální.

A setkáme se i s lidmi, kteří si myslí, že pomocí jógy mohou získat nějaké "nadpřirozené" schopnosti - jasnovidnost, telepatii, přenášení myšlenek apod.

To vše musíme mít jako cvičitelé na paměti, s tím vším se musíme umět vyrovnat. Proto se cvičitelem může stát jen člověk, který je sám aspoň relativně vyrovnaný. Někdy však začne cvičitel předpokládat stejnou vyrovnanost i u svých svěřenců. Zapomene, že třeba i on trpěl ve svých začátcích různými komplexy, napětím, zdravotními potížemi apod. Nyní je však cvičitelem a jeho povinností je pochopit cvičence a naučit je, jak mohou pomocí jógy působit sami na sebe a odstraňovat postupně své potíže pramenící ve většině případů z nevyváženosti a malé stability jejich vlastní osobnosti.

Aby působení cvičitele bylo účinné, musí v první řadě umět posoudit problémy svých cvičenců a zjistit, na které úrovni jejich osobnosti se vyskytují, zda je to úroveň struktální, funkční, pocitovací, poznávací nebo úroveň existence - bytí.
Uveďme si to opět na příkladu.

Přijde-li někdo o ruku, je to defekt struktuální. Jóga mu amputovanou ruku nevrátí. Ale i bezruký člověk může žít hodnotně a spokojeně. Jóga mu v tomto případě může pomoci nikoliv na úrovni somatické, ale na úrovni bytí existence.

Někdo má ruku na pohled zdravou, ale nemůže jí pohybovat - jde o poruchu funkční. Pak musíme nejdříve zjistit, nemá-li i tato vada struktuální základ, např. zda příčinou není porušení příslušných šlach,

vazů, nervů - v takovém případě jóga opět nic nezmůže. Je-li však příčinou poruchy psychická blokáda, mohou mít jógické techniky účinek a mohou ji odstranit.

Měli bychom vždy uvažovat, čeho a na jaké úrovni můžeme jógickými technikami dosáhnout a jaké jsou v tomto směru naše hranice. Nevezmeme-li v úvahu tyto skutečnosti a na jejich základě své opravdové možnosti, budeme klamat buď sami sebe nebo své cvičence. Někteří cvičitelé jógy bývají občas v pokušení klást si takové nereálné cíle.

Uveďme jinou možnost jak posuzovat stav a míru psychofyzické vyváženosti cvičenců. Je to hodnocení tělesného tonu. Jógické hodnocení tělesného tonu je poměrně široké a týká se všech tří úrovní osobnosti. Svalový tonus - tedy tonus na somatické úrovni - odráží často i tonus úrovně emoční a intelektuální. Z tohoto hlediska může být člověk: 1. atonický, 2. hypotonický, 3. izotonický, 4. hypertonický, 5. rigidní.

Pro osoby patřící do některé krajní kategorie (atonie, tj. úplná ochablost anebo naopak rigidita, ztuhlost, nepružnost) nemůže jóga nic udělat; takoví patří do lékařské péče. Pokud je však člověk i v některé z těchto krajních kategorií přece jen schopen aspoň trochu "otevřít se", pokusme se mu pomoci. Neprojeví-li se účinky dnes, možná se projeví zítra, pozítří.

Hlavně se však zabýváme cvičenci patřícími do tří prostředních kategorií.

Člověk hypotonický bývá svalově velmi uvolněný, pohybuje se pomalu, trvá mu dlouho, než usedne, než vstane, než cokoliv udělá. Někdy působí dojmem lenocha, ale příčinou je spíš jeho snížený tělesný tonus.

Člověk izotonický je celkem nenápadný, ničím na sebe nepoutá pozornost, není ani nadměrně výkonný ani příliš pomalý.

Člověk hyperaktivní je obvykle aktivní, řečný, rychle se pohybuje, je velmi výkonný, mívá v sobě zvláštní přitažlivost pro druhé.

Jako cvičitelé musíme vědět, jak máme lidi z tohoto hlediska pozorovat. Abychom byli vůbec schopni rozpoznat kvalitu tělesného tonu, musíme zaujmout pozici nezaujatého pozorovatele a všímat si i zdánlivých detailů v chování a jednání. Např. je zvykem podat si při setkání ruku. Člověk hypertonický přehání všechny reakce, tedy i tuto. Už způsob, jak uchopí naši ruku, jak ji stiskne, jak jí potřásá, napoví hodně o jeho tonickém pozadí. Člověk hypotonický podává ruku pasivně, mrtvě a je na nás, abychom ji stiskli, potřásli jí. Podobné informace získáme i pozorováním, jak dotyčná osoba chodí, sedá si, vstává, bere do rukou předměty, jak s nimi zachází.

Lidé mohou v důsledku své hypotonie nebo naopak hypertonie trpět a povinností cvičitele je uvážit, čím zvýšený tělesný tonus snížit a snížený zvýšit. Hypotonickému cvičenci doporučujeme provádět ásany po vdechu,

tj. s plnými plícemi (totéž platí pro pránájámu se zádrží dechu). Hypertonickému prospěje opak - ásany i pránájáma po výdechu, s prázdnými plícemi.

Je překvapující, že se nikde nehovoří o různých vzorcích dýchání při provádění ásan z tohoto hlediska. Způsob dýchání bychom neměli volit náhodně, ale vždy s určitým záměrem. Např. člověk v depresi se sice bude dobře cítit v pozici s plícemi vyprázdněnými, ale doporučíme mu, aby ji prováděl s plnými plícemi. Prospěje mu víc, i když bude muset vynaložit větší úsilí.

U introverta, který je navíc v napětí, tenzi, nesmíme připustit, aby se ještě víc uzavřel do sebe. Všechny pozice by měl provádět po výdechu a s otevřenýma očima, jinak se okamžitě stáhne ještě víc do sebe a nepomůžeme-li mu dostat se z tohoto uzavření individuálním výběrem jógických technik, popř. ještě jejich další úpravou, mohl by se jeho stav po cvičení i zhoršit.

Obecně lze pozorovat, že chceme-li zvýšit napětí, aktivitu, zdůrazňujeme vdech a často automaticky po vdechu zadržíme dech. U rozhněvaného člověka vždy pozorujeme hlubší vdech. Uvolnění napětí je naopak vždy spojeno s výdechem. Smích, pláč, úlevné vydechnutí - to vše je v podstatě prodloužený výdech.

Podobně je to se zádrží dechu. Máme-li uvolnit energii k nějakému tělesnému výkonu, zadržíme dech, stejně jako chceme-li zlepšit vnímání (slabý zvuk sledujeme se zatajeným dechem). Podíváme-li se takto na dívání, vyplyne nám zcela přirozeně možnost ovlivňovat tělesný tonus, projevující se na všech úrovních osbnosti, kombinací jógických pozic s určitým způsobem dýchání. Je dobré vyzkoušet si to nejdříve na sobě a podle osobní zkušenosti pak aplikovat tyto poznatky u cvičenců.

Nejobtížnějším úkolem cvičitele je přistupovat správně ke svým cvičencům; vzdát se úzce osobního pohledu, rozpoznat správně, co ten který potřebuje. Jako cvičitelé někdy učíme to, co sami známe, co nám vyhovuje, a nesnažíme se poznat, co pomáhá cvičenci. Nesmíme se domnívat, že stačí"nějaké"ásany a "nějaká" pránájáma.

Může se stát, že důkladným rozborem zjistíme, že některé potíže našich cvičenců vznikly na základě nesprávných životních postojů. I to by měl cvičitel rozpoznat nejprve sám u sebe. Pak teprve bude schopen rozpoznat to i u cvičenců.

Objevíme-li u někoho takové příčiny jeho problémů, měli bychom vyčkat příhodnou chvíli a pak mu říci: Tyto jógické techniky ti moc nepomohou. Začni přemýšlet o tom, z čeho pramení tvé problémy. Tak se dostáváme k pojmu AHANKÁRA. Je to tendence ztotožňovat se s různými aspekty života buď v nás nebo mimo nás. Někdo se např. tak ztotožňuje se svým autem, že jen malé škrábnutí na blatníku ho docela vyvede z míry. Takový člověk není zakotven sám v sobě, ale identifikuje se s něčím mimo

sebe a proto trpí. Čím víc se s něčím ztotožňujeme, tím více trpíme. Naše běžná výchova vede k neustálým identifikacím: toto je můj dům, moje postel, můj domov. Jóga říká, že naše utrpení pochází právě z přehnané identifikace. Jakmile víme j a k se dostat n a d věci, utrpení pomine. Nesmí k tomu ovšem dojít potlačením pocitů - tím bychom jenom rozmnožili balast v naší "komoře" - podvědomí. Zpočátku to člověk může těžko pochopit, je to stadium, do něhož se dostává až postupným vývojem, zráním.

Dostaneme-li se se svými cvičenci do tohoto stadia, je na čase uvést je do pojmů JAMA A NIJAMA (příloha 1/78, str. 29), aby byli schopni více přemýšlet o sobě a o tom, proč trpí.

Nikde v literatuře se nedočtete, jak má zcela určitá osoba se svými specifickými problémy dosáhnout v józe nějakých výsledků. Je na nás, cvičitelích, abychom hledali a nacházeli v individuálním přístupu takové jógické techniky, které v daném případě nejlépe poslouží. V tom je nezastupitelnost, ale také odpovědnost cvičitelské práce.

- -

Vydává: Ústřední ústav tělesné kultury, Týnská 17, 110 Praha 1,
metodická komise Výboru jógy.

Náklad: 350 výtisků

Datum : leden 1979

Pouze pro vnitřní potřebu ÚÚTK.

- -

GF 2-2-79/0,35M